ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

¡Gracias por elegir Polar! En este manual del usuario, te mostraremos las nociones básicas de uso y cuidados de la solución de entrenamiento y coaching Polar Team Pro diseñada para monitorizar y analizar el rendimiento de equipos de alto nivel.

Debido al desarrollo constante, este manual del usuario se actualizará cuando haya disponibles nuevas versiones de software/firmware. El manual del usuario más reciente está disponible en www.polar.com/support y también encontrarás enlaces a dicho manual en el servicio web y la app Polar Team Pro.

POLAR PRO TEAM DOCK



El dock se utiliza para cargar los sensores Polar Pro y sincronizar los datos de entrenamiento desde estos con la app y el servicio web Polar Flow for Team. También sirve como base y cargador para tu iPad®.

SENSOR POLAR PRO



El sensor Polar Pro mide los datos de rendimiento del jugador de forma exhaustiva, graba los datos detalladamente y los envía en tiempo real al iPad® a través de *Bluetooth*® Smart, lo que te permite seguir la información en tiempo real durante el entrenamiento. Después de cada sesión de entrenamiento, coloca el sensor en el Polar Pro Team Dock para cargarlo y sincronizar los datos con la app Polar Team Pro para iPad y el servicio web para obtener un análisis más detallado.

APP POLAR TEAM PRO



Consulta gran cantidad de datos clave sobre el rendimiento en directo. Compara jugadores y añade notas y marcadores durante el entrenamiento. Resúmenes de sesión instantáneos después del entrenamiento así como una vista de mapa de calor para el análisis de posición de los jugadores.

SERVICIO WEB POLAR TEAM PRO



Potentes herramientas de análisis e informes de la sesión. Analiza en detalle datos de la sesión de todo el equipo o compara jugadores. Crea informes personalizados de todo el equipo o jugadores individuales.

IPAD (SE VENDE POR SEPARADO)

También necesitarás un iPad® para completar la solución Polar Team Pro. Con la app Polar Team Pro ejecutándose en tu iPad® podrás seguir los datos de entrenamiento en directo durante las sesiones. La solución de entrenamiento y coaching Polar Team Pro es compatible con los siguientes modelos de iPad: iPad Air 2, iPad mini 3, iPad con pantalla Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4ª generación) e iPad mini. También necesitas tener iOS8 o más reciente en el iPad.

DATOS Y CARACTERÍSTICAS

SENSOR POLAR PRO

- Compatible con la frecuencia cardíaca de Bluetooth Smart
- Envía directamente datos en directo a la app Polar Team Pro para iPad
- Amplio radio y almacenamiento de datos en directo
- Radio de hasta 200 metros
- Velocidad de carrera, distancia, sprints, aceleraciones y cadencia de carrera tanto en el exterior como indoor
- Frecuencia cardíaca
- Variabilidad de frecuencia cardíaca
- GPS
- Sensor de movimiento MEMS (acelerómetro, giroscopio, brújula digital)
- 10 horas de tiempo de funcionamiento
- Memoria del sensor de hasta 72 horas
- Carga (de sin carga a completa) 3 horas
- Soft Strap rojo Polar Pro compatible
- Firmware actualizable

POLAR TEAM PRO DOCK

- 20 ranuras de sensor
- Sincronización de datos sobre la marcha y cómoda recarga para el iPad y los sensores Polar Pro
- Datos en tiempo real para apoyar la toma de decisiones y las indicaciones durante el entrenamiento
- Firmware actualizable

SERVICIO WEB Y APP POLAR TEAM PRO

- Solución de software y base de datos basada en la nube
- Se admiten varios equipos
- Se admite el acceso de varios entrenadores
- Inicio de sesión individual seguro
- Zonas de frecuencia cardíaca personalizables
- Zonas de velocidad personalizables
- Gráfico de frecuencia cardíaca en los resultados del entrenamiento
- Selección de análisis de frecuencia cardíaca y funciones de zoom
- Funciones de análisis de velocidad, distancia y sprints

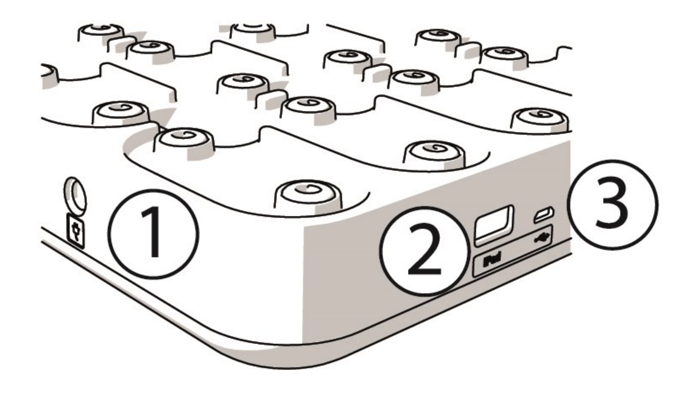
- Análisis de posición con mapa de calor
- Fases
- Marcadores
- Exportación de datos de sesión de entrenamiento a Excel
- Informes a largo plazo (semanal, mensual, temporada)

CONOCE POLAR TEAM PRO

CONTENIDO DEL PACK

- Polar Pro Team Dock (incluye cuatro adaptadores de CA)
- 10 sensores y cintas Polar Pro
- Bolsa de lavado
- Estuche para sensores
- Bandolera

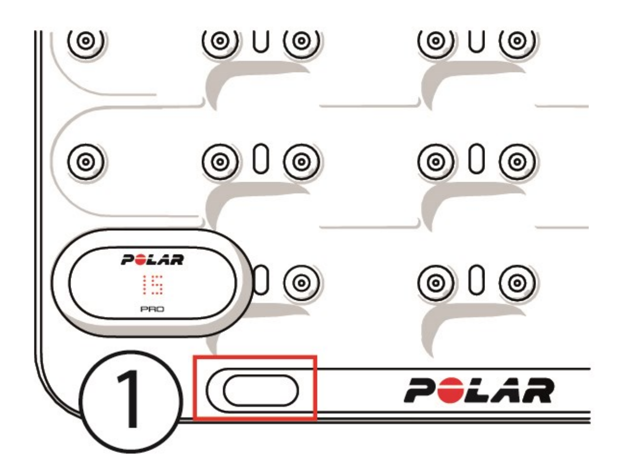
POLAR PRO TEAM DOCK



1. **Puerto de alimentación CA**: Recarga el dock con el cable de alimentación que se suministra en la caja.

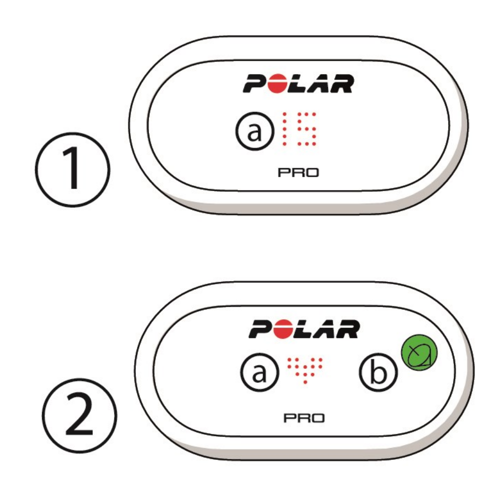
2. **Puerto USB**: Forma alternativa de conectar el iPad al dock con un conector tipo Lightning a USB. **Recuerda que cuando el iPad se conecta al dock a través de la conexión principal (situada dentro del dock y conectado a través del conector Lightning), la conexión del puerto USB no funciona a la vez. La conexión del puerto USB sólo puede utilizarse cuando el iPad no está colocado en el dock.**

3. **Micro puerto USB**: Para el servicio técnico realizado por Polar.



1. **Botón del dock**: Púlsalo para mostrar los números de los jugadores en los sensores cuando el dock no está conectado a una toma de corriente.

SENSOR POLAR PRO



1a. **Número de jugador**: Cuando un sensor está en el dock se muestra el número de jugador. Cuando un sensor está fuera del dock, pulsa con los dedos en los conectores de la parte posterior del sensor para ver el número. Cuando lleves puesto el sensor, pulsa la pantalla dos veces para ver el número.

2a. **Frecuencia cardíaca**: Cuando se detecta la frecuencia cardíaca se muestra un símbolo de corazón.

2b. **GPS**: El símbolo de satélite deja de parpadear cuando se detecta la señal GPS.

PRIMERA CONFIGURACIÓN

Después de desempaquetar el sistema Polar Team Pro, lo primero que tienes que hacer es cargar el Polar Pro Team Dock y los sensores Polar Pro.

CARGA

1. Coloca los sensores en el dock y encájalos con firmeza en su sitio (asegúrate de que ambos extremos del sensor encajan completamente en su posición). **Si los logotipos Polar de los sensores y el dock están orientados hacia el mismo lado, los sensores están colocados correctamente**.
2. En primer lugar, conecta el cable de alimentación CA adecuado para tu región al dock y a continuación, el enchufa el otro extremo a una toma de corriente.
3. La animación de carga aparece en los sensores.

ACTIVAR CUENTA

Después de la compra, recibirás un correo electrónico de confirmación con un enlace. Haz clic para abrir un asistente que te guiará en la configuración de tu club y equipo en el servicio web. Sigue al asistente y completa la información necesaria. A continuación, ve a teampro.polar.com e inicia una sesión con tus credenciales.

ASISTENTE DE CONFIGURACIÓN EN TRES PASOS DEL EQUIPO

El asistente de configuración en tres pasos del equipo te guiará durante todo el proceso de configuración en el servicio web Polar Team Pro. Con el asistente podrás crear tu equipo, seleccionar el deporte y añadir jugadores. Completa todos los campos necesarios para cada ajuste durante la configuración. Si en este momento no dispones de toda la información de los jugadores, es posible actualizar la información más adelante en los **Ajustes del equipo**.

Cuando completes un ajuste, selecciona **SIGUIENTE** para continuar con el siguiente paso de la configuración. Si en cualquier momento quieres retroceder durante la configuración, selecciona **ANTERIOR** en la esquina inferior derecha.

1/3 GENERAL

Introduce los datos básicos de tu equipo.

- Nombre del equipo
- Logotipo del equipo (opcional)
- Deporte predeterminado
- Posiciones del equipo (puedes utilizar las predeterminadas, crear tus propias posiciones o no utilizarlas)

Selecciona **SIGUIENTE** para continuar con el siguiente paso.

2/3 PERFIL DE DEPORTE

Define las zonas de frecuencia cardíaca y las zonas de velocidad que utilizará tu equipo.

- Zonas de frecuencia cardíaca (selecciona predeterminada o libre)
- Zonas de velocidad (predeterminada o libre)

Selecciona **SIGUIENTE** para continuar con el siguiente paso.

3/3 JUGADORES

Añade jugadores a tu equipo.

1. Selecciona **Añadir nuevos jugadores**.
2. Completa los campos de información del jugador.
3. Debes seleccionar **AÑADIR JUGADOR AL EQUIPO** después de crear cada perfil de jugador. De lo contrario, el jugador no se añadirá al equipo.

Los jugadores añadidos al equipo se muestran en el panel lateral derecho

Selecciona **HECHO** cuando hayas añadido todos los jugadores al equipo. A continuación, selecciona **SIGUIENTE**. Se muestra en la pantalla **Te damos la bienvenida al equipo** cuando hayas finalizado el asistente de configuración del equipo.

DESCARGAR LA APP POLAR TEAM PRO EN TU IPAD

Una vez finalizada la configuración del equipo en el servicio web Polar Team Pro, es hora de completar la primera configuración descargándote la app Polar Team Pro y sincronizando la información de los jugadores a través del Polar Pro Team Dock a los sensores.

1. Descarga la app Polar Team Pro en tu iPad en App Store.
2. Inicia una sesión en la app con los mismos datos de cuenta que has utilizado en el servicio web Polar Team Pro.
3. Coloca el iPad en el dock. Asegúrate de que está colocado de forma nivelada y apoyado firmemente sobre la base.
4. Aparece la vista **SENSORES Y DOCK** en la pantalla del iPad.
5. Pulsa **Asignación automática** en la esquina superior izquierda para asignar los sensores a los jugadores.
6. Cuando un sensor se asigna al número del jugador y se muestra una marca verde de verificación en cada sensor en la pantalla del iPad,

El sistema Polar Team Pro ya está configurada y lista para la primera sesión de entrenamiento.

CARGA

CÓMO CARGAR POLAR PRO TEAM DOCK

Conecta el dock en una toma con el adaptador CA y el cable de alimentación CA para tu zona. Utiliza únicamente la unidad de adaptador CA y el cable de alimentación CA que se suministra con tu dock. El adaptador CA es exclusivo para uso en interior. Carga el dock y los sensores sólo en en interiores.

CARGA DE LOS SENSORES POLAR PRO

Carga los sensores en un Polar Pro Team Dock. Retira los sensores de los elásticos y colócalos en el dock y encájalos con firmeza en su sitio (asegúrate de que ambos extremos del sensor encajan completamente en su posición). **Si los logotipos de Polar de los sensores y el dock están orientados hacia el mismo lado, los sensores están colocados correctamente**. La carga de los sensores desde cero puede durar tres horas.

ACTUALIZACIÓN DE FIRMWARE

El Polar Pro Team Dock y los sensores Polar Pro tienen firmware actualizable. Cuando haya disponible una nueva versión de firmware, la app Polar Team Pro te lo notificará y te pedirá que la descargues. El firmware tanto del sensor como del dock se actualizan a través de la app Polar Pro Team en tu iPad. Actualiza el firmware siempre que haya actualizaciones disponibles.

CÓMO ACTUALIZAR EL FIRMWARE

1. Coloca tu iPad en el dock, la app Polar Team Pro irá a la vista **Sensores y dock**.
2. Se muestra **ACTUALIZACIÓN DISPONIBLE** cuando hay nuevo firmware disponible.
3. Pulsa **ACTUALIZACIÓN DISPONIBLE** y a continuación, pulsa **Actualizar dock** o **Actualizar sensores** en función del firmware que esté disponible.

INFORMACIÓN PARA LA ACTUALIZACIÓN

- No retires el iPad del dock durante la actualización, eso interrumpiría la actualización.
- Recuerda que la actualización puede tardar 40 minutos con un dock lleno (20 sensores).
- Todos los sensores pueden actualizarse a la vez.

IDIOMAS

La solución Polar Team Pro está disponible en los siguientes idiomas: Inglés, alemán, francés, italiano, holandés, español, portugués, danés, finlandés, noruego, sueco, polaco, ruso, japonés y chino simplificado.

El idioma del servicio web y la app Polar Team Pro dependen de los ajustes de idioma de tu navegador de Internet o iPad. Para cambiar el idioma del servicio web, ve a los ajustes de idioma de tu navegador de Internet. Para cambiar el idioma de la app, ve a los ajustes de idioma de tu iPad.

NAVEGACIÓN

SERVICIO WEB POLAR TEAM PRO

El servicio web Polar Team Pro tiene dos vistas principales: **Actividades** e **Informes**.

ACTIVIDADES

Cada vez que inicias una sesión, irás automáticamente a la vista **Actividades** y verás un calendario que contiene las sesiones de entrenamiento de tus equipos para esa semana. Puedes cambiar la vista a una vista de mes o de día y seleccionar ver las sesiones de entrenamiento de todo el equipo o sólo de un jugador. Para cambiar de la vista de calendario o de lista, selecciona **ACTIVIDADES** o **LISTA** en el lado superior derecho de la pantalla. Desplázate a la parte inferior de la pantalla para ver un resumen de las sesiones de entrenamiento del periodo de tiempo elegido, que incluye el número y duración total de las sesiones.

La vista de actividades sirve como base en la que puede seleccionar qué datos de la sesión de entrenamiento deseas analizar en profundidad. Para obtener más información acerca del análisis de los datos de la sesión de entrenamiento, consulta Analizar datos en el servicio web Team Pro

Ajustes de equipo, tu perfil y manual del usuarios: Haz clic en (nombre/foto de perfil) en la esquina superior derecha para ver tus ajustes de equipo, los ajustes de perfil o para abrir el manual del usuario.

Varios equipos en el club: Si tienes varios equipos en tu club, selecciona el calendario del equipo que deseas visualizar en el menú desplegable de la esquina superior derecha.

Notificaciones: Haz clic en la esquina superior derecha para abrir el panel de notificación, que te informa de por ejemplo, cuándo se añade un nuevo entrenador a tu equipo.

INFORMES

En la sección de informes puedes generar diferentes tipos de informes de las sesiones de entrenamiento de tu equipo. Puedes seleccionar el periodo del que deseas generar el informe y también cómo deseas visualizar los datos. Es posible generar un informe de todo el equipo de una vez o seleccionar que se incluyan sólo jugadores concretos.

Para más información acerca de la creación de informes, consulta, Informes

APP POLAR TEAM PRO

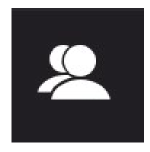
La app Polar Team Pro tiene tres vistas principales: **Inicio**, **Jugadores** y **Sensores y dock**.



INICIO

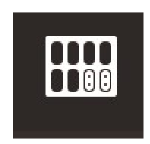
En **Inicio** verás las sesiones de entrenamiento de tu equipo en una vista semanal. La semana actual se muestra de forma predeterminada. Desliza a la izquierda o la derecha para cambiar de una semana a otra. En esta vista verás los totales de tu equipo para la semana elegida.

Para ver los totales de un jugador, selecciona el jugador en la esquina superior izquierda.



JUGADORES

En la vista **Jugadores**, veras todos los jugadores de tu equipo y el ID del sensor que se les ha asignado.



SENSORES Y DOCK

Cuando colocas tu iPad en el dock, aparecerá la vista **Sensores y dock**. En esta vista verás todos los sensores y a qué jugador se ha asignado cada uno de ellos. Pulsa **Sincronizar** en la esquina superior derecha para sincronizar la información entre los sensores Polar Pro y la app y el servicio web Polar Team Pro.



INICIAR SESIÓN

Pulsa para ir a la vista preliminar de la sesión de entrenamiento.



MANUAL DEL USUARIO

Pulsa para ver el manual del usuario. Recuerda que tienes que disponer de conexión a Internet para poder acceder.

AJUSTES DEL CLUB

Gestiona y actualiza la información relacionada con tu club.

En los ajustes de club encontrarás:

- **GENERAL**: Añade y edita información general del club como el nombre del club, deporte, dirección y más.
- **PLANTILLA DE JUGADORES**: Puedes ver todos los jugadores de tu club y también a qué equipo están asignados.
- **ENTRENADORES**: Añade, edita y elimina entrenadores de tu club.
- **PRODUCTOS**: Visualiza los productos que tiene tu club.

EDITAR AJUSTES DE CLUB

1. Haz clic en (nombre/foto de perfil) en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Ajustes de equipo**.
3. Haz clic en tras el nombre de tu club.

AÑADIR ENTRENADOR AL CLUB

1. Selecciona **ENTRENADORES**.
2. Haz clic en **AÑADIR NUEVO ENTRENADOR**.
3. Añade la dirección de correo electrónico del entrenador y los equipos que deseas asignarle.
4. Haz clic en **GUARDAR**.

El entrenador recibe un correo electrónico con un enlace para activar su cuenta personal en el servicio web Team Pro. Debe utilizarse la misma dirección de correo electrónico a la que se envió la invitación cuando se realice el registro en el servicio web. Se muestra **Pendiente** en la sección **ENTRENADORES** del equipo al que se ha asignado, hasta que el entrenador acepte la invitación.

AÑADIR ENTRENADOR EXISTENTE AL EQUIPO

1. Selecciona **ENTRENADORES**.
2. Haz clic en **EDITAR EQUIPOS** en la vista de entrenador.
3. Selecciona a qué equipos está asignado el entrenador.
4. Haz clic en **GUARDAR**.

AJUSTES DE EQUIPO

Gestiona y actualiza la información relacionada con tu equipo.

En los ajustes de equipo encontrarás:

- **GENERAL**: Añade y edita información general del equipo como el nombre, logotipo y deporte del equipo.
- **PERFILES DE DEPORTES** Gestiona y edita la información del perfil de deporte de tu equipo, que incluye la zona de frecuencia cardíaca y los límites de zona de velocidad.
- **PLANTILLA DE JUGADORES**: Añade, edita y elimina jugadores del equipo.
- **ENTRENADORES**: Añade, edita y elimina entrenadores de tu equipo.

EDITAR AJUSTES DE EQUIPO

1. Haz clic en (nombre/foto de perfil) en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Ajustes de equipo**.
3. Haz clic en el equipo que quieras editar.

AÑADIR ENTRENADOR AL EQUIPO

1. Selecciona **ENTRENADORES**.
2. Haz clic en **AÑADIR NUEVO ENTRENADOR**.
3. Añade la dirección de correo electrónico del entrenador.
4. Haz clic en **GUARDAR**.

El entrenador recibe un correo electrónico con un enlace para activar su cuenta personal en el servicio web Team Pro. Se muestra **Pendiente** hasta que el entrenador acepte la invitación.

AÑADIR NUEVO JUGADOR AL EQUIPO

1. Selecciona **PLANTILLA DE JUGADORES**.
2. Haz clic en **NUEVO JUGADOR**.
3. Introduzca la información del jugador y haga clic en **GUARDAR**,
4. Haz clic en **GUARDAR PLANTILLA**.

AÑADIR JUGADOR EXISTENTE AL EQUIPO

1. Selecciona **PLANTILLA DE JUGADORES**.
2. Haz clic en **AÑADIR JUGADOR**, se muestran todos los jugadores de tu club.
3. Haz clic en un jugador y aparece una marca de verificación.
4. Haz clic en **GUARDAR PLANTILLA** y todos los jugadores que hayas seleccionado (lo que tienen una marca de verificación) se añaden al equipo.

EDITAR AJUSTES DE JUGADOR

1. Selecciona **PLANTILLA DE JUGADORES**.
2. Haz clic en en un jugador.
3. Tras editar, haz clic en **GUARDAR**.

En los ajustes de jugador puedes editar el nombre y número del jugador, la posición en el equipo, altura, peso, rutina de entrenamiento, frecuencia cardíaca máxima, frecuencia cardíaca en reposo, umbral anaeróbico, VO2máx, así como añadir una foto.

AJUSTES DE PERFIL

Edita la información relacionada con tu cuenta y personaliza los ajustes generales.

En los ajustes de perfil encontrarás:

- **Cuenta**: En los ajustes de cuenta puedes editar tu correo electrónico y contraseña, así como añadir tu dirección al perfil.
- **General**: En los ajustes generales puedes personalizar los ajustes de fecha, hora y unidad.

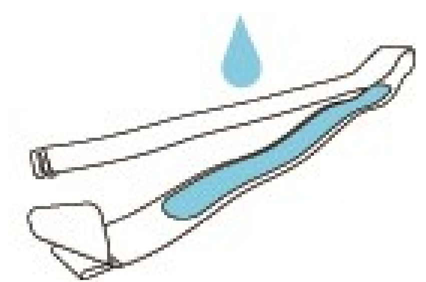
EDITAR AJUSTES DE PERFIL

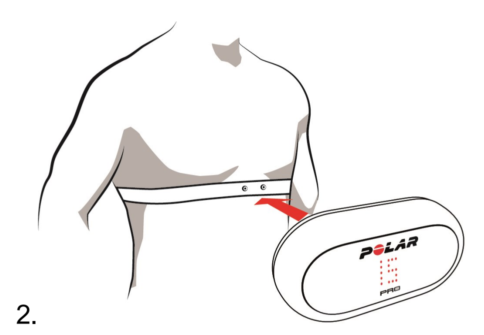
1. Haz clic en (nombre/foto de perfil) en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Tu perfil**.
3. Haz clic en **GUARDAR** tras la edición.

COLOCARSE EL SENSOR DE POLAR PRO

Antes de empezar una sesión de entrenamiento, entrega los sensores y elásticos Polar Pro a los jugadores y ayúdales a colocárselos correctamente. Si tu Polar Pro Team Dock no está enchufado a una toma de corriente con el cable puede ver los números de los jugadores pulsando el botón del dock.

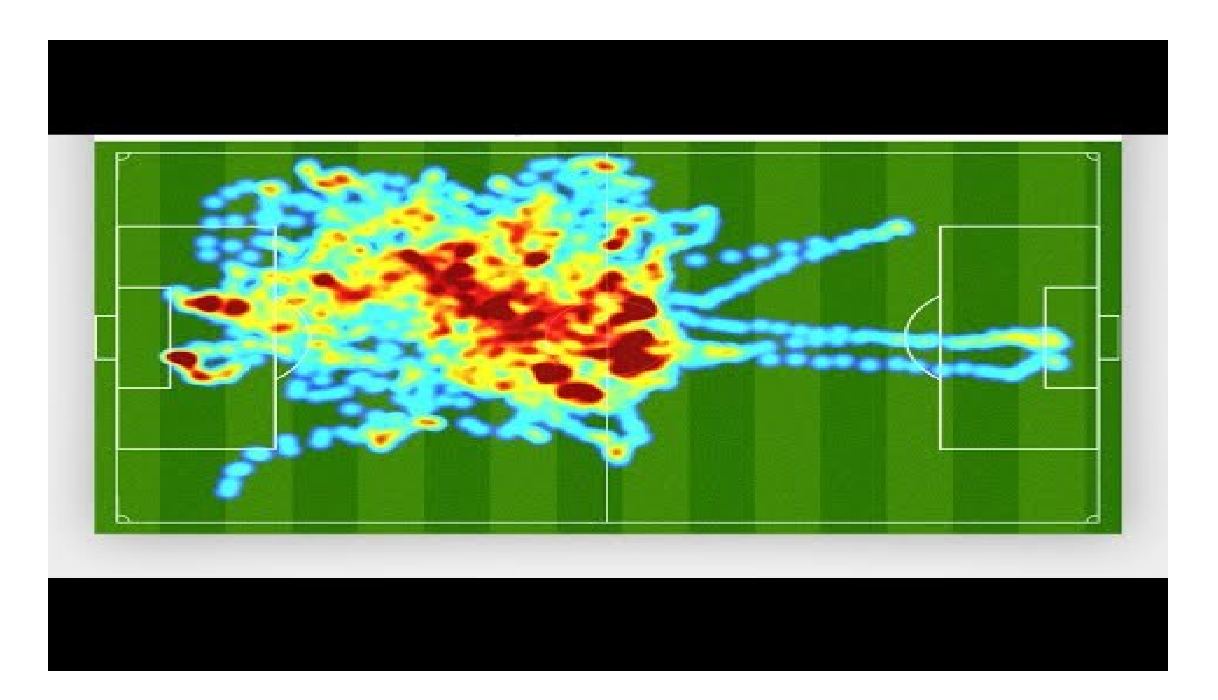
1. Humedece la zona de los electrodos del elástico (ilustración 1).
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ceñido pero cómodo.
3. Coloca el sensor (ilustración 2).
4. Después de cada sesión de entrenamiento, retira el sensor y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerlo limpio.


1.



2.

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



Antes de iniciar una sesión de entrenamiento, asegúrate de que todos los jugadores que participan llevan colocados correctamente los sensores Polar Pro. La luz verde del sensor deja de parpadear cuando se detecta la señal GPS y verás un símbolo de corazón cuando se detecte la frecuencia cardíaca.

1. Inicia una sesión en la app Polar Team Pro desde tu iPad.
2. Pulsa ▶ en la pantalla (se encuentra en la mitad del panel lateral izquierdo)
3. En la vista preliminar de la sesión de entrenamiento verás el nombre y el número de cada jugador, la frecuencia cardíaca y si el GPS funciona.
4. Pulsa **INICIAR** en la esquina superior derecha para iniciar la grabación de la sesión de entrenamiento.

Una sesión de entrenamiento puede iniciarse incluso si no están presentes todos los jugadores al iniciarla. Los jugadores que llegan más tarde se añaden automáticamente a la sesión y sus datos son visibles en la app Team Pro para iPad cuando entran en la sesión. No es necesario realizar más acciones.

VER DATOS EN DIRECTO

Puedes visualizarse datos de sesión de entrenamiento en directo en tu desde la app Polar Team Pro. La vista de sesión de entrenamiento de la app Team Pro tiene tres vistas principales: **Lista**, **Todo el equipo** y **Comparación**.

Puedes ver en directo datos fundamentales de rendimiento como:

- Frecuencia cardíaca (ppm y % de max)
- Distancia
- Número de sprints
- Tiempo en zonas de frecuencia cardíaca
- Distancia en zonas de velocidad
- Carga de entrenamiento

VER DATOS DETALLADOS DE JUGADOR

1. Pulsa en un jugador en la vista **Lista**, **Todo el equipo** o **Comparación**.
2. Pulsa en el menú emergente.

Se muestra información detallada de este jugador. Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar de un jugador a otro.

CONSEJOS

- Puedes tener tu iPad en posición horizontal o vertical, la app Team Pro funciona de las dos maneras.
- Puedes cambiar entre las vistas deslizando hacia la izquierda o la derecha.
- Se recomienda que el botón Inicio esté colocado en el lado derecho cuando se utiliza el iPad para garantizar la mejor conectividad posible a los sensores. Los radios de Bluetooth del iPad se encuentran en la esquina a la derecha del botón de inicio. Para conseguir la mejor conectividad, es importante no tapar la esquina con la mano.



AÑADIR MARCADORES

Añade marcadores con notas a las que puedas volver tras el entrenamiento. Pueden utilizarse por ejemplo, para marcar el inicio y el final de diferentes fases. Los marcadores pueden verse en el servicio web Polar Team tras sincronizar los datos.

AÑADIR MARCADOR DE EQUIPO

1. Pulsa en la esquina superior derecha de la pantalla.
2. Añade una nota al marcador (opcional).
3. Pulsa **HECHO** para cerrar el menú emergente de marcador.

AÑADIR MARCADOR DE JUGADOR

1. Pulsa en un jugador.
2. Pulsa en el menú emergente.
3. Añade una nota al marcador (opcional).
4. Pulsa **HECHO** para cerrar el menú emergente de marcador.

COMPARAR JUGADORES

Podrás tener una visión más cercana de jugadores concretos durante una sesión si los añades a la vista de comparación. Te permite ver y comparar fácilmente datos en directo de los jugadores seleccionados.

AÑADIR JUGADOR A LA VISTA DE COMPARACIÓN

1. Pulsa sobre un jugador.
2. Pulsa en el menú emergente.
3. El jugador se añade a la vista de comparación.

RETIRAR UN JUGADOR DE LA COMPARACIÓN

1. Pulsa sobre un jugador.
2. Pulsa en el menú emergente.

RETIRAR A TODOS LOS JUGADORES DE LA COMPARACIÓN

Pulsa **Liberar jugadores** para retirar a todos los jugadores de la vista de comparación.

FINALIZAR LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

FINALIZAR SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Y GUARDAR

1. Pulsa 00:00:31 en la esquina superior izquierda.
2. Pulsa **Guardar** para detener la grabación de la sesión de entrenamiento y guardarla.

FINALIZAR SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Y BORRAR

1. Pulsa 00:00:31 en la esquina superior izquierda.
2. Pulsa **Eliminar** para detener la grabación de la sesión de entrenamiento y borrarla.

SINCRONIZAR DATOS DE LOS SENSORES CON EL SERVICIO WEB A TRAVÉS DEL DOCK

Tras finalizar una sesión de entrenamiento, es el momento de sincronizar los datos de los sensores con Polar Pro Team Dock y después con el servicio web Team Pro para un análisis detallado.

1. Recopila los sensores y cintas Polar Pro de los jugadores.
2. Coloca los sensores Polar Pro en el dock.
3. Coloca el iPad en el dock.
4. Pulsa **SINCRONIZAR** en la vista **SENSORES Y DOCK** en la app.
5. Aparecerá una marca de verificación verde en el sensor en la pantalla cuando se haya completado la sincronización.

INFORMACIÓN PARA LA SINCRONIZACIÓN

- Puedes sincronizar un máximo de 20 sensores a la vez. Si tienes más de 20 sensores, puedes sincronizarlos de forma sucesiva.
- Tu iPad debe tener una conexión a Internet para poder transferir los datos al servicio web Polar Team Pro.
- Los datos sincronizados se almacenan en un servidor seguro en la nube.

DATOS SIN SINCRONIZAR

- Si se muestra junto a la sesión, los datos no están sincronizados con el dock. Pulsa para abrir un menú emergente y pulsa **Sincronizar ahora**.
- Si no se sincronizaron los datos de todos los sensores (uno o varios sensores no están sincronizados) aparece **Parcialmente sincronizado** en el menú emergente. En este caso, coloque los sensores que no se hayan sincronizado en el dock y sincronice.
- Si aparece junto a la sesión, los datos no se han sincronizado con el servicio web. Coloca tu iPad en el dock. Pulsa para abrir un menú emergente y pulsa **Sincronizar ahora**.

ANALIZAR DATOS EN LA APP TEAM PRO

La app Polar Team Pro ofrece un resumen instantáneo de la sesión justo después del entrenamiento, una vista de análisis avanzado para comparar datos de muestra en profundidad y una vista del mapa de calor para análisis de posición. La vista de sesión de la app Polar Team Pro tiene tres vistas principales: **RESUMEN**, **ANÁLISIS** y **MAPA**.

EDITAR HORA DE INICIO U HORA DE FIN DE SESIÓN

Selecciona **Editar** en la esquina superior derecha para editar la hora de inicio o la hora de fin de una sesión.

RESUMEN

La vista **RESUMEN** muestra los datos de todos los jugadores de la sesión.

ORDENAR JUGADORES

Los jugadores pueden ordenarse por nombre, número o datos de entrenamiento (frecuencia cardíaca, velocidad, sprints, etc.) Pulsa en la variable por la que desees ordenar los jugadores.

VER RESUMEN DE SESIÓN DE JUGADOR

- Pulsa en un perfil de jugador en la vista **RESUMEN** para abrir un resumen detallado de la sesión.
- Utiliza la barra de desplazamiento horizontal que está debajo del gráfico para ver los datos de frecuencia cardíaca, velocidad o cadencia de un punto concreto.
- Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar de un jugador a otro.

ANÁLISIS

En la vista de análisis puedes comparar los datos de los jugadores con la media del equipo o comparar dos jugadores entre sí. También puedes ver y editar marcadores.

COMPARAR DATOS DEL JUGADOR CON MEDIA DEL EQUIPO

1. Selecciona **Tocar para comparar**.
2. Selecciona el jugador que quieres comparar.

COMPARAR DOS JUGADORES ENTRE SÍ

1. Selecciona **Tocar para comparar**.
2. Selecciona el jugador que quieres comparar.
3. Pulsa **Media del equipo** y selecciona un jugador.

VER MARCADORES

Pulsa para ver los marcadores de la sesión.

EDITAR MARCADORES

1. Pulsa para ver los marcadores.
2. Pulsa en el marcador que quieras editar.
3. Tras la edición, pulsa **Hecho**.

MAPA DE CALOR

El mapa de calor es una representación visual de las ubicaciones de los jugadores en el campo durante un rango de tiempo seleccionado. Cuanto más cálido sea el color, más tiempo habrá permanecido el jugador en esa área determinada. Puedes elegir ver los mapas de calor de todos los jugadores o sólo los mapas de calor de ciertos jugadores. Es posible visualizar un gráfico lineal o un mapa de calor, y una vista de satélite o de ejemplo del campo. Recuerda:

- Los sensores deben estar sincronizados con el dock para poder ver el mapa de calor.
- Para visualizar el mapa de calor en la ilustración del campo de entrenamiento, tienes que crear un campo en la app. Sólo es necesario realizarlo una vez para cada campo.

CREAR UN CAMPO DE ENTRENAMIENTO PARA EL MAPA DE CALOR

1. Pulsa en una sesión de entrenamiento en la vista**Inicio**.
2. Selecciona la vista **MAPA** y pulsa **Crear un campo nuevo**.
3. Arrastra, amplia y gira el campo dentro del marco con dos dedos.
4. Arrastra los puntos de control hacia las esquinas del campo con un dedo.
5. Coloca las esquinas de la forma más precisa posible y pulsa **Bloquear esquinas**.
6. Asigna un nombre a tu campo y pulsa **Crear**.

ANALIZAR DATOS EN EL SERVICIO WEB TEAM PRO

El servicio web Polar Team Pro proporciona resúmenes de los entrenamientos, una descripción del equipo entero o de un jugador seleccionado, potentes funciones de análisis y comparación de sesiones, ubicación de jugadores en un mapa de calor o un gráfico lineal, gráficos desglosados de las zonas de frecuencia cardíaca y velocidad y número de sprints durante una sesión así como informes a largo plazo y exportación de datos.

Si los datos de la sesión de entrenamiento no están visibles en el servicio web, asegúrate de que has sincronizado los datos de los sensores con el servicio web a través del dock. Para más información, consulta Sincronizar datos de los sensores con el servicio web a través del dock

Ver y analizar una sola sesión de entrenamiento: Selecciona una sesión en el calendario en la vista **Actividades**. Las sesiones de entrenamiento tienen dos vistas principales: **RESUMEN** y **ANÁLISIS**.

VISTA RESUMEN

La vista de resumen muestra un resumen de la sesión de tu equipo y variables de rendimiento específicas del jugador.

Media del equipo: Esta sección muestra las medias del equipo para las variables.

Jugadores: Se enumeran en una lista todos los jugadores incluidos en la sesión de entrenamiento.

Vista: Hay dos vistas: completa y compacta.

Ordenar jugadores: Existen dos formas de ordenar jugadores: Haz clic en la variable por la que deseas ordenar en la pestaña de jugadores o selecciona la variable después de **ORDENAR POR**.

VISTA ANÁLISIS

En la vista de análisis, puedes comparar datos de rendimiento de los jugadores. Para más información acerca de la comparación, consulta Comparar.

AÑADIR MARCADOR

Los marcadores también pueden añadirse a la sesión de entrenamiento en la vista de análisis. Haz clic en el gráfico para añadirle un marcador.

VER MARCADOR

Los marcadores que has añadido a la sesión de entrenamiento pueden verse si seleccionas **MOSTRAR MARCADORES**.

EXPORTAR DATOS

Exporta los datos de la sesión de entrenamiento en formato XLS o CSV. Puedes elegir exportar los datos de todo el equipo o sólo los datos de jugadores concretos y también puedes seleccionar si deseas exportar datos de fases concretas o de toda la sesión. Selecciona la información y las variables que se muestran en las columnas.

El archivo de exportación de datos de la sesión contiene:

- Frecuencia cardíaca (mínima, media y máxima) como pulsaciones y como porcentaje de un máximo
- Tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca
- Distancia (total y distancia por minuto)
- Velocidad (máxima y media)
- Distancia en cada zona de velocidad
- Carga de entrenamiento y tiempo de recuperación

EXPORTAR DATOS DE LA SESIÓN

1. Selecciona una sesión de entrenamiento en la vista **Actividades**.
2. Haz clic en **EXPORTAR** en la esquina superior derecha.
3. Selecciona los jugadores.
4. Selecciona las fases.
5. Selecciona qué datos se muestran.
6. Haz clic en **EXPORTAR COMO XLS** o **EXPORTAR COMO CSV**.

EXPORTAR DATOS DE JUGADORES SIN PROCESAR

1. Selecciona una sesión de entrenamiento en la vista **Actividades**.
2. Haz clic en **EXPORTAR** en la esquina superior derecha.
3. Selecciona los jugadores.
4. Haz clic en **EXPORTAR DATOS SIN PROCESAR**.

La función de exportación de datos sin procesar exporta los datos segundo a segundo de una sesión de entrenamiento. La exportación de datos sin procesar te proporciona un archivo zip con carpetas específicas para cada jugador que contienen un archivo CSV, un archivo .txt y un archivo GPX.

- El archivo CSV contiene información segundo a segundo acerca de la frecuencia cardíaca, velocidad, distancia, aceleración/deceleración y cadencia de carrera.
- El archivo .txt contiene datos de intervalo RR sin filtrar que pueden analizarse con herramientas de variabilidad de frecuencia cardíaca de terceros.
- El archivo GPX contiene información de ubicación que puede visualizarse en herramientas de terceros.

INFORMES

En la sección de informes puedes generar diferentes tipos de informes de las sesiones de entrenamiento de tu equipo. Puedes seleccionar el periodo del que deseas generar el informe y también cómo deseas visualizar los datos. Es posible generar un informe de todo el equipo o seleccionar que se incluyan sólo jugadores concretos. Hay dos plantillas predeterminadas disponibles, pero también puedes crear plantillas personalizadas basándote en tus propias necesidades.

GENERAR INFORME

1. Selecciona el periodo de tiempo del que deseas el informe. Puede seleccionar **Informe diario, Informe semanal, Informe mensual, Informe anual** o **Periodo personalizado**.
2. Selecciona cómo se muestran en el informe los datos del periodo de tiempo seleccionado. Puedes ver los datos clasificados por **Día, Semana** o **Mes**.
3. Selecciona el periodo de tiempo/fecha para el informe.
4. Selecciona los jugadores.
5. Selecciona el deporte.
6. Selecciona qué información se muestra en el gráfico de barras.
7. Selecciona qué información se muestra en el gráfico lineal.
8. Haz clic en **CREAR INFORME**.

CREAR PLANTILLA DE INFORME PERSONALIZADA

1. Selecciona **Plantilla personalizada** en la lista desplegable **Plantilla de informe**.
2. Selecciona qué información se muestra en el gráfico de barras.
3. Selecciona qué información se muestra en el gráfico lineal.
4. Selecciona el deporte.
5. Haz clic en **Crear informe**.

GUARDAR PLANTILLA DE INFORME

Tras crear una plantilla de informe es necesario guardarla.

1. Selecciona **GUARDAR PLANTILLA**.
2. Asigna un nombre a la plantilla.
3. Haz clic en **GUARDAR**.

La plantilla se añade a tu lista desplegable de plantillas de informe.

ELIMINAR PLANTILLA

1. Selecciona **ELIMINAR PLANTILLAS**.
2. Selecciona las plantillas que deseas eliminar.
3. Haz clic en **ELIMINAR**.

COMPARAR

Compara varios jugadores a la vez. Puedes comparar la frecuencia cardíaca, velocidad, gráficos de cadencia así como ver la zona de frecuencia cardíaca, la zona de velocidad y los datos de sprint.

COMPARAR JUGADORES

1. Selecciona una sesión de entrenamiento.
2. Haz clic en **ANÁLISIS**.
3. Selecciona los jugadores que vas a comparar en la lista desplegable.

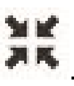
o

1. Selecciona una sesión de entrenamiento.
2. Haz clic en los jugadores de la lista.
3. Haz clic en **ANALIZAR** en la parte inferior de la pantalla.

COMPARAR DATOS ESPECÍFICOS DE FASES

1. Marca la casilla de la fase que desees ver.
2. Sólo se muestran los datos de esa fase.

ZOOM DE LA VISTA DE COMPARACIÓN

1. En el gráfico, pulsa y mantén pulsado el botón derecho del ratón en el punto en el que desees iniciar la fase y arrastra hasta que llegues al punto en el que deseas finalizar la fase, a continuación, suelta el botón del ratón.
2. Para restablecer el zoom y volver a la vista predeterminada, haz clic en  .

RECORTAR

Edita la hora de inicio y fin de una sesión de entrenamiento. Puedes recortar una sesión de entrenamiento, al inicio, al final o ambos.

RECORTAR SESIÓN

1. Selecciona una sesión de entrenamiento.
2. Haz clic en a la derecha
3. Selecciona **RECORTAR SESIÓN**, y utiliza el control deslizante para recortar la hora de inicio o la hora de fin de la sesión. O introduce la hora de inicio y de final en los cuadros.
4. Haz clic en **GUARDAR**.

Recuerda que después de recortar una sesión, esta acción no puede deshacerse.

FASES

Añade fases a tu sesión de entrenamiento. Tras añadir una fase puedes seleccionar ver los datos de rendimiento sólo de esa fase. Las fases sólo pueden añadirse en el servicio web y sólo cuando la sesión de entrenamiento ha finalizado. Las fases no pueden añadirse durante una sesión de entrenamiento.

AÑADIR FASE

1. Selecciona una sesión de entrenamiento en la vista **Actividades**.
2. Haz clic en a la derecha.
3. Haz clic en **AÑADIR FASE**, pulsa y mantén pulsado el botón derecho del ratón y en el punto en el que desees iniciar la fase y arrastra hasta que llegues al punto en el que desees finalizar la fase, a continuación, suelta el botón del ratón. O introduce la hora de inicio y de final de fase en los cuadros.

4. Asigna un nombre a la fase.
5. Haz clic en **GUARDAR FASE**.

VER DATOS DE FASE

1. Selecciona una sesión de entrenamiento.
2. Marca la casilla de la fase 

que desees ver.
3. Sólo se muestran lo datos de esa fase

ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA DE POLAR

Cuando se selecciona la frecuencia cardíaca máxima del jugador como el método para calcular la frecuencia cardíaca, las zonas de frecuencia cardíaca que el usuario puede determinar se especifican como un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima de un jugador. Como las zonas se basan en porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima de un jugador, son personales para cada jugador. En cambio, se utilizan los mismos porcentajes para todo el equipo. El entrenamiento se divide en cinco zonas de frecuencia cardíaca basadas en porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima. Es posible editar las zonas en el servicio web Team Pro y pueden personalizarse de forma individual para cada deporte.

EDITAR ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

1. Haz clic en (nombre/foto de perfil) en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Ajustes del equipo** y haz clic en el equipo que quieras editar.
3. Selecciona **PERFILES DE DEPORTES** y el perfil que quieras editar (si sólo tienes un perfil de deporte, se selecciona automáticamente).
4. Selecciona **Libre** debajo de **TIPO DE ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA** y ajusta las zonas.
5. Haz clic en **GUARDAR**.

Zona objetivo	% de intensidad de FCmáx*, ppm	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
MÁXIMA	90–100% 171–190 ppm	menos de 5 minutos	Beneficios: Esfuerzo máximo o casi máximo a nivel pulmonar y muscular. Sensación: Muy cansado a nivel pulmonar y muscular. Recomendado para: atletas muy experimentados y en muy buena forma; sólo intervalos cortos, especialmente la última preparación para carreras cortas.
INTENSO	80–90% 152–172 ppm	2–10 minutos	Beneficios: Mayor capacidad para resistir más tiempo yendo a gran velocidad. Sensación: Causa fatiga muscular y respiración acelerada. Recomendado para: atletas experimentados, para entrenamientos en cualquier época

Zona objetivo	% de intensidad de FCmáx*, ppm	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
			del año y de cualquier duración. Sin embargo, es más importante en la fase de pretemporada.
MODERADO 3	70–80% 133–152 ppm	10–40 minutos	Beneficios: Mejora el ritmo de entrenamiento en general, hace más fácil realizar esfuerzos de intensidad moderada y mejora el rendimiento. Sensación: Respiración constante, controlada y rápida. Recomendado para: atletas que entrenan para participar en competiciones o que busquen mejorar su rendimiento.
LUZ 2	60–70% 114-133 ppm	40–80 minutos	Beneficios: Mejora el nivel de estado de forma básico, mejora la recuperación y activa el metabolismo. Sensación: Cómodo y fácil, carga muscular y cardiovascular baja. Recomendado para: Todas las personas que realicen sesiones de entrenamiento largas durante períodos de entrenamiento básico y para los ejercicios de recuperación durante los meses de competición.
MUY SUAVE 1	50–60% 104–114 ppm	20–40 minutos	Beneficios: Ayuda a calentar y a enfriarse y ayuda en la recuperación. Sensación: Muy fácil, poco esfuerzo. Recomendado para: ejercicios de recuperación y enfriamiento durante la temporada de entrenamiento.

*$FC_{máx}$ = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad). Ejemplo: 30 años, 220–30=190 ppm.

El entrenamiento en la zona de frecuencia cardíaca 1 se realiza a una intensidad muy baja. El principio más importante del entrenamiento es que el rendimiento mejora cuando hay recuperación después, y no durante el entrenamiento. Puedes acelerar el proceso de recuperación con un entrenamiento a muy baja intensidad.

El entrenamiento en la zona de frecuencia cardíaca 2 está indicado para el entrenamiento de resistencia, una parte esencial de cualquier programa de entrenamiento. Las sesiones de entrenamiento en esta zona son fáciles y aeróbicas. El entrenamiento de larga duración en esta zona de baja intensidad tiene como resultado un gasto de energía eficaz. Deberás ser persistente para ver progresos.

La potencia aeróbica se mejora en la zona de frecuencia cardíaca 3. La intensidad del entrenamiento es superior que en las zonas 1 y 2, aunque sigue siendo principalmente aeróbica. El entrenamiento en la zona 3 puede consistir, por ejemplo, en intervalos seguidos de períodos de recuperación. El entrenamiento en esta zona resulta especialmente eficaz para mejorar la circulación sanguínea en el corazón y en los músculos esqueléticos.

Si tu objetivo es competir a tu máximo potencial, tendrás que entrenar en las zonas de frecuencia cardíaca 4 y 5. En estas zonas, el ejercicio es anaeróbico, en intervalos de hasta 10 minutos. Cuanto más corto sea el intervalo, mayor será la intensidad. Es muy importante recuperarse suficientemente entre intervalo e intervalo. El modelo de entrenamiento en las zonas 4 y 5 está diseñado para producir un rendimiento máximo.

Las zonas de frecuencia cardíaca objetivo de Polar se pueden personalizar en los ajustes de perfil de deporte del servicio web utilizando un valor de $FC_{\text{máx}}$ medido en el laboratorio o haciendo una prueba de campo para calcular el valor tú mismo. Cuando te entrenes en una zona de frecuencia cardíaca objetivo, intenta hacer uso de toda la zona. La zona media es un buen objetivo, pero no es necesario mantener tu frecuencia cardíaca en ese mismo nivel todo el tiempo. La frecuencia cardíaca se ajusta gradualmente a la intensidad del entrenamiento. Por ejemplo, al pasar de la zona de frecuencia cardíaca 1 a la 3, el sistema circulatorio y la frecuencia cardíaca se ajustarán en un período de 3-5 minutos.

La frecuencia cardíaca responde a la intensidad del entrenamiento según varios factores, como el nivel de forma física y la rapidez de recuperación, además de factores ambientales. Es importante tener en cuenta la sensación de fatiga y ajustar el programa de entrenamiento de la forma conveniente.

ZONAS DE VELOCIDAD DE POLAR

Las zonas de velocidad proporcionan una forma fácil de seleccionar y monitorizar la intensidad de tu entrenamiento basándose en la velocidad y te ayudan a combinar tu entrenamiento con diferentes intensidades para conseguir resultados óptimos. Hay cinco zonas y puedes utilizar las predeterminadas o definir las tuyas propias. Las zonas predeterminadas son un ejemplo de velocidad para una persona con un nivel de forma física relativamente alto. Es posible editar las zonas en el servicio web Team Pro y pueden personalizarse de forma individual para cada deporte.

EDITAR ZONAS DE VELOCIDAD

1. Haz clic en (nombre/foto de perfil) en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Ajustes del equipo** y haz clic en el equipo que quieras editar.

3. Selecciona **PERFILES DE DEPORTES** y el perfil que quieras editar (si sólo tienes un perfil de deporte, se selecciona automáticamente).
4. Selecciona **Libre** debajo de **TIPO DE ZONA DE VELOCIDAD** y ajusta las zonas.
5. Haz clic en **GUARDAR**.

SPRINTS

Se contabiliza el número de sprints que hace un jugador durante una sesión de entrenamiento. Todos los valores de aceleración por encima de 2,8 m/s2 se clasifican como sprints. La duración de una aceleración puede variar. Puede ser sólo un movimiento explosivo de tres pasos o puede ser un sprint máximo de más de 20-30 metros. Ambos esfuerzos se clasifican como un sprint cuando se supera el valor límite de 2,8 m/s2.



CARGA DE ENTRENAMIENTO

La función Carga de entrenamiento te ayuda a comprender la cantidad de esfuerzo que aplicas en una sesión de entrenamiento. La carga de entrenamiento se calcula para cada sesión de entrenamiento basándose en la intensidad y la duración. La función de Carga de entrenamiento permite comparar el esfuerzo de una sesión corta de alta intensidad con el de una sesión larga de baja intensidad. El valor de Carga de entrenamiento se indica al usuario en días y horas para que pueda realizar una comparación más detallada entre sesiones.

La carga de entrenamiento se basa en la intensidad y duración de una sesión de entrenamiento. La intensidad de una sesión se mide utilizando la frecuencia cardíaca y el cálculo también se ve afectado por sus datos personales, como edad, sexo, peso, VO2máx e historial de entrenamiento. Si no hay disponible aún un historial de entrenamiento, se utiliza para el cálculo tu selección de rutina de entrenamiento. También puedes utilizar tus valores de umbral aeróbico y anaeróbico para el cálculo. Si los has medido de forma fiable, actualiza los valores predeterminados en el servicio web. El deporte de una sesión se tiene en cuenta a través del factor específico del deporte que mejora la precisión del cálculo.

Suave 0-6 horas

Razonable 7-12 horas

Exigente 13-24 horas

Muy exigente 25-48 horas

Extremo Más de 48 horas

CUIDADOS DEL SISTEMA POLAR TEAM PRO

Es importante seguir las instrucciones de cuidado y mantenimiento para asegurar una larga vida útil de la solución de entrenamiento y coaching Polar Team Pro.

SENSOR POLAR PRO

- Retira los sensores de los elásticos y guárdalos por separado.
- Enjuaga los sensores con agua corriente templada después de cada uso.
- No insertes los sensores húmedos en el dock.
- Guarda los sensores en el dock.
- Si los sensores no se utilizan diariamente o están guardados durante un periodo largo de tiempo, recárgalos con regularidad para evitar que las baterías de los sensores se agoten completamente.

ELÁSTICOS

- Enjuaga los elásticos con agua corriente templada después de cada uso.
- Lava los elásticos en la lavadora a 40 °C cada cinco usos. Utiliza siempre la bolsa de lavado (incluida en el pack). ¡Retira el sensor del elástico antes del lavado!
- No utilices lejía ni suavizante.
- Guarda los elásticos en la bandolera Polar Team Pro, en un bolsillo con rejilla.
- No guardes los elásticos húmedos.

DOCK POLAR PRO TEAM

- Limpia regularmente el dock con un paño húmedo.
- No se debe utilizar cuando llueve ni con humedad.
- Evita utilizar y exponer el dock a la luz solar directa.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

SENSOR POLAR PRO

Tipo de batería: Batería recargable de polímero de litio de 390 mAh

Materiales del sensor: ABS, ABS + 30% GF, PC, acero inoxidable

Materiales del elástico: 38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

Temperatura de funcionamiento: -10 °C a +45 °C

POLAR PRO TEAM DOCK

Tipo de batería: Batería recargable de polímero de litio de 2800 mAh

Materiales del dock: ABS + PC, PC, bronce (chapado en oro), acero, acero inoxidable, aluminio, LDPE/TPR

Temperatura de funcionamiento: 0 °C a +35 °C

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

DISPOSITIVOS CON ALIMENTACIÓN ELÉCTRICA CA

Estas precauciones se aplican a todos los productos que se enchufan a una toma de corriente estándar.

Si no se siguen las siguientes precauciones pueden producirse lesiones graves o la muerte a causa de una descarga eléctrica, fuego o pueden causarse daños en el dispositivo.

Para seleccionar una fuente de alimentación adecuada para tu dispositivo:

- Utiliza sólo la unidad de alimentación eléctrica y el cable de alimentación CA que se suministran con tu dispositivo o que hayas recibido de un centro de reparación autorizado.
- Los adaptadores de CA son sólo para uso en interiores.
- Confirma que tu toma eléctrica proporciona el tipo de alimentación eléctrica indicada en la unidad de suministro de alimentación (en términos de voltaje [V] y frecuencia [Hz]). Si no estás seguro del tipo de alimentación eléctrica de tu hogar, consulta a un electricista cualificado.
- No utilices fuentes de alimentación no estándar, como generadores o inversores, aunque el voltaje y la frecuencia parezcan aceptables. Utiliza sólo la alimentación eléctrica CA que suministra una toma de corriente de pared estándar.
- No sobrecargues la toma de corriente, cable alargador, regleta ni ningún otro receptáculo eléctrico. Confirma que están calificados para manejar la tensión total (en amperios [A]) indicada en el dispositivo (en la unidad fuente de alimentación eléctrica) y en todos los dispositivos que estén en el mismo circuito.

Para evitar daños en los cables de alimentación y el suministro de alimentación eléctrica:

- No coloques los cables de alimentación en zonas de paso.
- Evita que los cables se pellizquen o se doblen, especialmente cuando se conectan a la toma de pared, la unidad de alimentación eléctrica y el dispositivo.
- No estires, anudes, dobles ni maltrates de ninguna otra forma los cables de alimentación.
- No expongas los cables de alimentación a fuentes de calor.
- Mantén a los niños y las mascotas alejados de los cables de alimentación. No permitas que los muerdan o los mastiquen.
- Al desconectar los cables, tira del enchufe, no del cable.

Si un cable de alimentación o una fuente de alimentación están dañados de alguna manera, deja de utilizarlos inmediatamente. Desenchufa tu dispositivo durante las tormentas eléctricas o cuando va a estar sin utilizarse durante periodos largos de tiempo.

Para los dispositivos con un cable de alimentación eléctrica CA que se conecta a la fuente de alimentación, conecta siempre el cable de alimentación siguiendo estas instrucciones:

1. Enchufa el cable de alimentación eléctrica CA en la unidad de fuente de alimentación hasta que se detenga.
2. Enchufa el otro extremo del cable de alimentación eléctrica CA en la toma de corriente de pared.

DISPOSITIVOS CON BATERÍAS

Estas precauciones se aplican a todos los productos que utilizan baterías recargables o desechables.

Un uso incorrecto de las baterías puede causar una fuga de fluido de la batería, sobrecalentamiento o una explosión. El fluido de la batería es corrosivo y puede ser tóxico. Puede causar quemaduras en la piel y los ojos y es peligroso si se ingiere.

Las baterías recargables sólo:

- Se cargan con el cargador que se suministró con el producto.

DISPOSITIVOS INALÁMBRICOS

Antes de subir a un avión o empaquetar un dispositivo inalámbrico en un equipaje que va a ser revisado, retira las baterías del dispositivo inalámbrico o apaga el dispositivo inalámbrico (si tiene un interruptor de encendido/apagado). Los dispositivos inalámbricos pueden transmitir energía de radiofrecuencia (RF), como un teléfono móvil, cuando las baterías están instaladas y el dispositivo inalámbrico está encendido (si tiene un interruptor de encendido/apagado).

TODOS LOS DISPOSITIVOS

No intentes realizar reparaciones

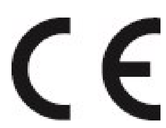
No intentes separar, abrir, realizar servicio técnico ni modificar el dispositivo de hardware ni la fuente de alimentación. Si lo haces puede existir riesgo de descarga eléctrica y otros peligros. Cualquier prueba de intento de abrir y/o modificar el dispositivo, lo que incluye el despegado, perforación o retirada de alguna de las etiquetas, anulará la Garantía limitada.

RIESGO DE ASFIXIA

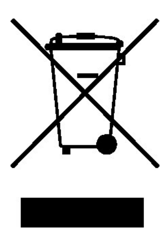
Este dispositivo puede contener piezas pequeñas que pueden presentar un riesgo de asfixia para niños menores de 3 años. Mantén las piezas pequeñas alejadas de los niños.

INFORMACIÓN REGULATORIA
DOCK POLAR PRO TEAM

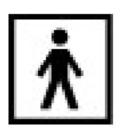
Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.



Este producto cumple con las Directivas 2004/108/CE y 2011/65/UE. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en www.polar.com/es/informacion_reguladora.



Este producto cumple con las Directivas 2006/66/CE y 2012/19/UE. Eliminación separada de la pila y los productos electrónicos.



Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO NORMATIVO

CANADÁ

Polar Electro Oy no ha autorizado ningún cambio ni modificación realizado por el usuario en este dispositivo. Cualquier cambio o modificación supondría la anulación del derecho del usuario a utilizar el equipo.

Polar Electro Oy n'a approué aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

EE.UU.

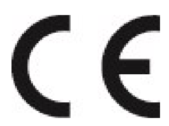
Polar Electro Oy no ha autorizado ningún cambio ni modificación realizado por el usuario en este dispositivo. Cualquier cambio o modificación supondría la anulación del derecho del usuario a utilizar el equipo.

INFORMACIÓN REGULATORIA DE LA FCC

Este dispositivo cumple con el apartado 15 de la normativa de la FCC. El manejo está sujeto a las dos siguientes condiciones: (1) este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas las interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado.

SENSOR POLAR PRO

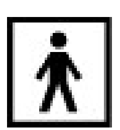
Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.



Este producto cumple con las Directivas 1999/5/CE y 2011/65/UE. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en www.polar.com/es/informacion_reguladora.



Este producto cumple con las Directivas 2006/66/CE y 2012/19/UE. Eliminación separada de la pila y los productos electrónicos.



Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO NORMATIVO

CANADÁ

Polar Electro Oy no ha autorizado ningún cambio ni modificación realizado por el usuario en este dispositivo. Cualquier cambio o modificación supondría la anulación del derecho del usuario a utilizar el equipo.

Polar Electro Oy n’a approué aucune modification apportée à l’appareil par l’utilisateur, quelle qu’en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d’utilisation de l’appareil par l’utilisateur.

Información regulatoria de Industry Canada (IC)

Este dispositivo satisface las normas RSS de Industry Canada exentas de licencia. El manejo está sujeto a las dos siguientes condiciones: (1) este dispositivo no puede causar interferencias y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluidas las interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado del dispositivo.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

EE.UU.

Polar Electro Oy no ha autorizado ningún cambio ni modificación realizado por el usuario en este dispositivo. Cualquier cambio o modificación supondría la anulación del derecho del usuario a utilizar el equipo.

Información regulatoria de la FCC

Este dispositivo cumple con el apartado 15 de la normativa de la FCC. El manejo está sujeto a las dos siguientes condiciones: (1) este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas las interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado.

Nota: Este equipo ha sido evaluado comprobándose que cumple los límites para los dispositivos digitales de la Clase B, conforme al apartado 15 de la normativa de la FCC. Estos límites se diseñan para ofrecer una protección razonable frente a las interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza acorde con las instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no está garantizado que la interferencia no se produzca en una instalación concreta.

Si este equipo causa interferencias perjudiciales para la recepción de radio o televisión, lo que puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, sugerimos al usuario que intente corregir la interferencia con una de las siguientes medidas:

1. Reorientar o reubicar la antena de recepción.
2. Incrementar la separación entre el equipo y el receptor.
3. Conectar el equipo a una toma perteneciente a un circuito distinto de aquel al que está conectado el receptor.
4. Consultar al distribuidor o a un técnico de radio/ TV experimentado para obtener más ayuda.

Este producto emite energía de radiofrecuencia, pero la potencia de la salida radiada por este dispositivo está muy por debajo de los límites de exposición a la radiofrecuencia de la FCC y la IC. Este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación de radiofrecuencia de la FCC establecidos para un entorno no

controlado. No obstante, el dispositivo debe utilizarse de tal manera que se minimice el riesgo de contacto humano con la antena durante el funcionamiento.

PRECAUCIONES

El sistema Polar Team Pro muestra indicadores de rendimiento. El sistema está diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Mide la frecuencia cardíaca, velocidad y distancia. No debe utilizarse con otros fines.

El sistema no debe utilizarse para obtener mediciones ambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

INTERFERENCIAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Interferencias electromagnéticas y equipo de entrenamiento

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos. También las estaciones base WLAN pueden producir interferencias al entrenar con el dispositivo de entrenamiento. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Los equipos de entrenamiento con componentes electrónicos o eléctricos como por ejemplo pantallas LED, motores y frenos eléctricos pueden causar señales desviadas de interferencia. Para resolver estos problemas, prueba lo siguiente:

1. Quítate el elástico del tórax y utiliza el dispositivo de entrenamiento como lo harías normalmente.
2. Mueve el dispositivo de entrenamiento a tu alrededor hasta que encuentres una zona en la que no aparezcan lecturas desviadas ni parpadee el símbolo de corazón. La interferencia suele ser peor justo delante del panel de visualización de los equipos, mientras que los laterales derecho e izquierdo de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Vuelve a ponerte el elástico del sensor en el tórax y mantén el dispositivo de entrenamiento en esta zona libre de interferencias siempre que sea posible.

Si el dispositivo de entrenamiento sigue sin funcionar con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico para medir inalámbricamente la frecuencia cardíaca. Para más información, consulta www.polar.com/support.

MINIMIZAR RIESGOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

El entrenamiento puede tener ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?

- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Recuerda que además de la intensidad del entrenamiento, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el entrenamiento. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

¡Atención! Si utilizas un marcapasos, desfibrilador o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado, puedes utilizar productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados, como desfibriladores, debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones técnicas. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.

La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que aparezca un color negro en la superficie del sensor de frecuencia cardíaca, que posiblemente manche las prendas de colores claros. Si aplicas perfume o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento o el sensor de frecuencia cardíaca.

GARANTÍA LIMITADA INTERNACIONAL DE POLAR

- Esta garantía no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Oy para los consumidores que han adquirido este producto en otros países.

- Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original de este dispositivo que estará libre de defectos de materiales o mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- ¡El recibo de la compra original es tu prueba de compra!
- La garantía no cubre la batería, el desgaste normal, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, banda para el brazo, cintas elásticas y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- La garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- Los artículos adquiridos de segunda mano no están cubiertos por la garantía de dos (2) años, a no ser que se estipule lo contrario en la legislación local.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquiera de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, independientemente del país de adquisición.

La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que se haya vendido inicialmente el producto.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

“Made for iPad” indica que se trata de un accesorio electrónico que ha sido diseñado para conectarse específicamente a iPad, respectivamente, y ha sido certificado por el desarrollador para cumplir las normas de rendimiento de Apple. Apple no se hace responsable del funcionamiento de este dispositivo ni del cumplimiento de las normas reguladoras y de seguridad. Recuerda que el uso de este accesorio con iPad puede afectar al rendimiento inalámbrico.

Conector Lightning y USB Tipo-A:

El conector Lightning funciona con iPad Air 2, iPad mini 3, iPad pantalla Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4ª generación), iPad mini.

USB funciona con iPad Air 2, iPad mini 3, iPad con pantalla Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4ª generación), iPad mini.

iPad y Retina son marcas de Apple Inc., registradas en los EE.UU. y en otros países. iPad Air, iPad mini y Lightning son marcas de Apple Inc.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos pueden cambiar sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no realiza ninguna afirmación ni ofrece ninguna garantía sobre los productos que aparecen descritos en este manual.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o de los productos descritos en este manual.

1.0 ES 06/2015